

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 22 (1965)

**Heft:** 1

**Artikel:** Gedanken über das Wintertraining des Mehrkämpfers

**Autor:** Duttweiler, Werner

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990565>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gedanken über das Wintertraining des Mehrkämpfers

Werner Duttweiler

Die Wettkampfsaison ist seit ein paar Wochen vorbei, und es ist höchste Zeit, mit dem Training für die kommende Saison zu beginnen. Es empfiehlt sich zwar, direkt anschliessend an eine harte Wettkampfsaison zwei bis drei Wochen der Ruhe und der Entspannung anzuknüpfen, was aber nicht heissen soll, dass man während dieser Zeit von jeglicher Körper-tätigkeit Abstand nehmen soll. Die Trainingspause kann sehr gut durch vermehrtes Spiel (Handball, Volley- und Basketball) überbrückt werden. Die sportliche Tätigkeit soll aber während dieser Zeit eher lustbetont als zielgerichtet sein.

Nun zum Wintertraining: Der Mehrkämpfer muss im Winter erarbeiten, was im Sommer Früchte tragen soll. Folgende Punkte müssen dabei speziell beachtet werden:

1. Förderung der Muskelkraft
2. Förderung der Muskelausdauer.

Mit andern Worten, während der Winterperiode muss sich der Athlet eine möglichst umfassende Allgemein-Kondition aneignen.

Vielseitigkeit ist eine wichtige Eigenschaft des Mehrkämpfers.

Die Frage des «Was soll man trainieren?» dürfte damit beantwortet sein. Schwieriger ist das «Wie».

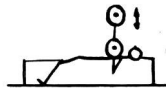
Es gibt kein allgemein gültiges Trainingsrezept. Jeder Athlet muss gemäss seiner Konstitution, seines Leistungsvermögens und der ihm zur Verfügung stehenden Zeit trainieren.

Die folgenden Übungen sind als allgemeine Richtlinien zu werten und sollen

1. ein Bild über die Vielfältigkeit der Trainingsmöglichkeiten vermitteln, und
2. eine Art Stoffsammlung darstellen, auf die der Athlet zurückgreifen und dadurch sein Training abwechslungsreicher gestalten kann.

## Übungen für die reine Kraftschule

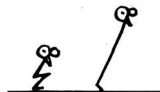
1. Bankdrücken  
60—70 % des Körpergewichts



2. Rumpfbeugen vw.  
5—10 kg



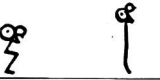
3. Kniebeuge  
80—100 % des Körpergewichts



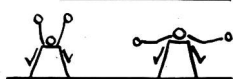
4. Rumpfbeugen rw.  
10—20 kg



5. Froschhüpfen  
1/4 des Körpergewichts



6. Armheben sw.  
5—12 kg



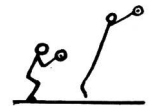
7. Banksteigen  
50—80 % des Körpergewichts



8. Hürdenspringen  
5—15 kg



9. Stossen mit Kugelhantel  
ein- und beidarmig.

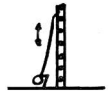


## Kraftschulung mit dem eigenen Körpergewicht

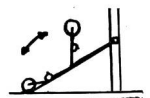
Zur Kraftschule ist nicht unbedingt ein spezieller Gewichtsraum mit Scheibenhanteln nötig.

Die meisten Übungen lassen sich mit Partnerhilfe oder improvisierten Gewichten mit gleichem Erfolg ausführen. Ausserdem sind in den meisten Turnhallen Kugelhanteln zu finden.

1. Liegestütz an Sprossenwand



2. Rumpfbeugen vw. auf schiefer Ebene  
auch mit Medizinball



3. Kniebeuge mit Partner auf dem Rücken
4. Rumpfbeugen rw. auf schiefer Ebene (Fig. 2)  
auch mit Medizinball
5. Froschhüpfen am Hang (auch über Schwebebank)

6. Armheben sw. mit Gummischlauch



7. Banksteigen mit Partner auf dem Rücken
8. Hürdenspringen
9. Steinastossen mit grossem Stein.

Pro Kraftschule sollen 5 bis 7 verschiedenartige Übungen jeweils 7- bis 10mal wiederholt werden.

Die ganze Übungsfolge ist je nach Leistungsvermögen 2- bis 4mal pro Training durchzuturnen. (Wichtig: Gewichtstraining muss nach der technischen Schulung vollzogen werden !!)

Zur Schulung der allgemeinen Körperertüchtigung stellen Reck, Barren, Tau und Kletterstangen gute Trainingsgeräte dar.

## Übungen am Reck

- Klimmzüge
- Felgaufzug
- Felgaufschwung
- Ruckstemme
- Schwungstemme

## an den Kletterstangen

- Hangeln
- Hangzuckeln } an 2 Stangen
- Wanderhangeln
- Hangeln an einer Stange

## Tau

- Klettern
- Hangeln
- Hangeln mit Winkel

## Barren

- Stützen auch in Knickstütze
- Stützspringen (auch in Knickstütze) usw.

Ausdauer: Durch Waldläufe im Sinne von Fahrtspiel (Starke Jugend — Freies Volk Nr. 9), Tempoläufe und intervallmässiges Laufen am Hang kann die Ausdauer gefördert werden.

Auch für den Mehrkämpfer gilt: «Viele Wege führen zum Ziel».

Die angeführten Übungen stellen eine Auswahl dar, aus der jeder Athlet die für ihn zweckdienlichen Formen herausgreifen soll.

Und noch etwas: die schönste Übungssammlung nützt nichts, wenn sie nicht praktisch angewandt wird.

Und nun viel Erfolg im bereits begonnenen Wintertraining!